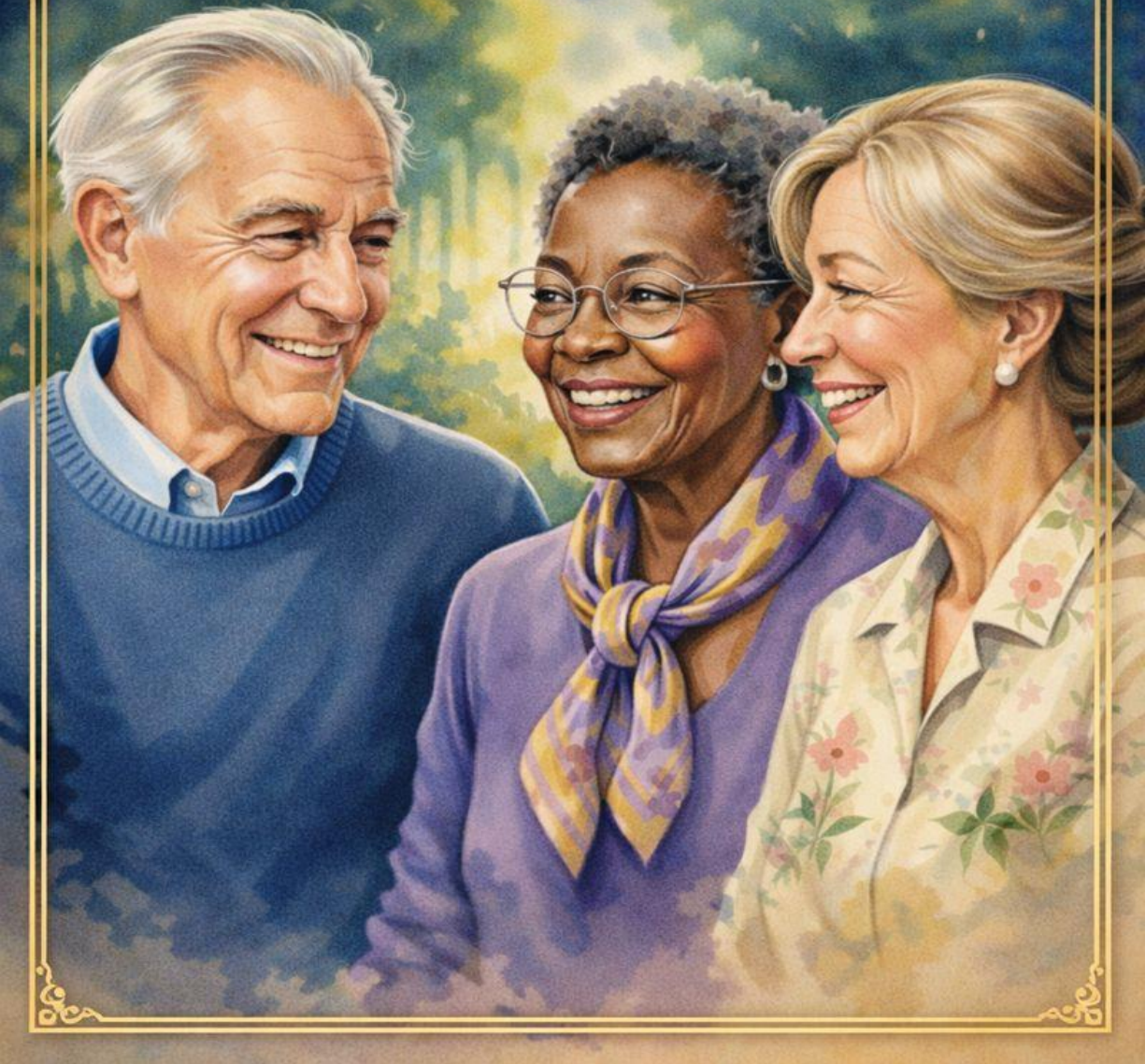
A Velhice Feliz

Uma seleção de 200 citações sobre a Terceira Idade



A Velhice Feliz

Uma Seleção de 200 citações sobre a Terceira Idade

E-BOOK GRATUITO

A Velhice Feliz: Uma Seleção de 200 citações

sobre a Terceira Idade

Organização e edição de Sammis Reachers.

São Gonçalo (RJ): Amor Scan, 2026.

E-BOOK GRATUITO

ISBN nº 978-65-01-94248-3

Acesse nosso blog:

www.amorscan.blogspot.com

SUMÁRIO

Apresentação 05
Frases 08
O que vem depois? 69
Outros livros gratuitos 81

Apresentação

A velhice é uma das fases mais singulares da experiência humana. Nela, o tempo deixa de ser apenas medida e passa a ser memória; os dias já não se acumulam, mas se aprofundam. Envelhecer é carregar no olhar a soma das alegrias, das perdas, das escolhas e das esperanças que moldaram uma vida inteira. É quando a existência, mais do que corrida, torna-se testemunho.

Vivemos, hoje, um momento inédito da história: a população mundial envelhece como nunca antes. Avanços na medicina, na ciência e nas condições de vida ampliaram a longevidade, fazendo com que o número de pessoas idosas cresça em todas as culturas e continentes. Esse fenômeno não é

apenas estatístico; ele redefine famílias, sociedades, valores e a própria compreensão do tempo humano.

Esta antologia nasce do reconhecimento de que a velhice não é um apêndice da vida, mas uma de suas expressões mais densas e reveladoras. Nas frases aqui reunidas, ecoam a sabedoria adquirida, a esperança consolidada, a ironia serena, a lucidez tardia e, por vezes, a delicada melancolia de quem já percorreu longos caminhos. São palavras que não falam apenas sobre envelhecer, mas sobre viver — com mais consciência, profundidade e verdade.

Ao fim deste volume, apresentamos uma mensagem especial, que celebra a esperança e o verdadeiro sentido da vida. Que este livro sirva como homenagem à idade madura, convite ao respeito e à escuta, e lembrança de que,

em cada ruga, há uma história; em cada silêncio, um significado; e em cada velhice, um valor que não pode ser perdido.

Frases

Envelhecer é a coisa mais poética do mundo: até os olhos ficam entre aspas. Deve ser porque entre a infância e a velhice há um instante chamado vida.
Edna Frigato

A velhice tem suas vantagens, não menores do que as da juventude, embora venham com outros atavios. Da mesma maneira com que, quando a luz do crepúsculo se desvanece, o céu se cobre de estrelas, invisíveis durante o dia.
Henry Wadsworth Longfellow

Passada a juventude, nada fica a perder, senão as lembranças. Olhando para o passado sem pesares, e entrevendo o futuro sem receios, esperamos

a caída da tarde, a hora em que possamos descansar, essa hora a que daremos o nome de vida derradeira.
George MacDonald

Mesmo na sua velhice, quando tiverem cabelos brancos, sou eu aquele que os susterá. Eu os fiz e eu os levarei; eu os susterei e eu os salvarei.
Bíblia: Isaias 46:4 NVI

A velhice é cheia de morte e cheia de vida. É uma aceitável conquista e um fracasso. Transcende o desejo e o provoca. É tempo suficiente e está longe de ser tempo suficiente.
Ronald George Blythe

Quanto mais velhos ficamos, mais percebemos que nós todos falhamos, nós todos cometemos erros, nós todos sofremos perdas.
Sheryl Haw

Você é tão jovem quanto a sua fé, ou tão velho quanto a sua dúvida; tão jovem quanto a sua autoconfiança e tão velho quanto os seus medos; tão jovem quanto a sua esperança, ou tão velho quanto a sua falta de esperança.
Samuel Ullman

Envelhecer é um processo extraordinário em que você se torna a pessoa que você sempre deveria ter sido.
David Bowie

Nascer é uma possibilidade
Viver é um risco
Envelhecer é um privilégio!
Mário Quintana

Quem só espera o melhor envelhece por causa das decepções que a vida lhe apresenta.
Soren Kierkegaard

A vantagem de envelhecer é que você se torna consciente dos seus erros mais depressa.
Pierre-Auguste Renoir

O cabelo grisalho é uma coroa de esplendor, e obtém-se mediante uma vida justa.
Bíblia: Provérbios 16:31

A velhice, quando a vida se torna mais tranquila e lenta, é o momento ideal para refletir sobre o poder do evangelho em nos transformar. É também uma época em que somos tentados a pensar pequeno — a pensar em nossas dores e sofrimentos, nossas decepções e expectativas não realizadas. Seremos bons administradores da nossa velhice? Mesmo com a força física diminuindo, buscaremos o nosso destino — conhecer a Deus?

Susan Hunt

A juventude não é um período da vida, é um estado de espírito, um efeito de vontade, uma qualidade de imaginação, uma intensidade emotiva, uma vitória da coragem sobre a timidez, um gosto da aventura sobre o amor ao conforto.
Não é por ter vivido certo número de anos que envelhecemos, envelhecemos porque abandonamos o nosso ideal.
Os anos enrugam o rosto, renunciar ao ideal enruga a alma.
As preocupações, as dúvidas, os temores e os desesperos são os inimigos que lentamente nos inclinam para a terra e nos tornam pó antes da morte.
Jovem é aquele que se admira, que se maravilha e pergunta, qual criança insaciável: E depois? Aquele que desafia os acontecimentos e encontra alegria no jogo da vida.

És tão jovem quanto a tua fé; tão velho quanto a tua descrença. Tão jovem quanto a tua confiança em ti e em tua esperança; tão velho quanto o teu desânimo.
Serás jovem enquanto te conservares receptivo ao que é belo, bom e grande; receptivo às mensagens da Natureza, do homem, do infinito.
E se um dia teu coração for atacado pelo pessimismo e corroído pelo deboche, que Deus, então, se apiede de tua alma de velho.
Douglas MacArthur

O final da vida é uma das melhores fases, e certamente a mais importante. É quando devemos nos amalgamar a Deus, renunciar aos trapos do passado e aprender a viver satisfeitos com o presente. É quando devemos aprender a aceitar a vida como ela é e nos contentarmos; nos aceitarmos e a todo o

aprendizado resultante da nossa vivência, e ficarmos contentes com isso.
Joan Chittister

A velhice é a coisa mais inesperada que acontece a um homem.
Leon Trotsky

Uma coisa maravilhosa da velhice é que não perdemos todas as outras fases pelas quais já passamos.
Madeleine L'Engle

Por mais que envelheçam, algumas pessoas jamais perdem sua beleza, apenas a transferem do rosto para o coração.
Martin Buxbaum

Tão importante quanto o brilho nos olhos é o brilho nas rugas.
Autor desconhecido

A graça acompanhada de rugas é linda. Ser velho e feliz é um amanhecer indescritível.
Victor Hugo

Envelhecer é inevitável, mas você não tem que ser velho.
George Burns

Eu acredito que existem três fatores comuns para envelhecer bem: paixão, perspectiva na vida e persistência.
Autor desconhecido

A velhice não é para os fracos.
Bette Davis

Na cabana escura, desgastada e corroída da alma, a luz penetra nas frestas criadas pelo tempo.
Edmund Waller

Ninguém jamais é velho demais para estabelecer uma nova meta ou ter um novo sonho.
Les Brown

Não viver em negação da idade e aceitar o envelhecimento gera amadurecimento e conscientização das novas capacidades que essa fase nos proporciona. Você se torna uma pessoa mais autêntica.
Betty Friedan

Envelhecer não significa deixar de progredir. É justamente a fase para crescer de novas maneiras. É quando decidimos entender todo o crescimento pelo qual passamos até então. É uma época de maior sensibilidade, quando tudo em nós está destinado a ser mais terno, pleno e singular.
Joan Chittister

Os justos florescerão como a palmeira, crescerão como o cedro do Líbano; plantados na casa do Senhor, florescerão nos átrios do nosso Deus. Mesmo na velhice darão fruto, permanecerão viçosos e verdejantes, para proclamar que o Senhor é justo. Ele é a minha rocha; nele não há injustiça!
Bíblia: Salmo 92:12–15 NVI

Desprezar a velhice ou não ter por ela a consideração que lhe é devida, é trabalhar por receber no futuro o mesmo tratamento.
Autor desconhecido

Para o bom regime dos povos, os moços devem ser a força dos velhos e os velhos o conselho dos moços.
Rodrigues Bastos

Ninguém envelhece apenas por viver vários anos. Nós envelhecemos abandonando nossos ideais. Os anos podem enrugar a pele, mas desistir do entusiasmo enruga a alma.
Samuel Ullman

Muitas pessoas pensam que à medida que envelhecemos temos de desistir de certas coisas. Pois eu acredito que só ficamos velhos porque abrimos mão de certas coisas.
Theodore Francis Green

A tragédia do homem é o que morre dentro dele enquanto ainda está vivo.
Albert Schweitzer

Os conselhos dos velhos alumiam sem queimar, assim como o sol de inverno.
Marquês Vauvenargues

A cultura é o melhor conforto para a velhice.
Aristóteles

A velhice não deveria ser entendida como doença, pois não é algo contrário à natureza.
Aristóteles

Quarenta anos é velhice para a juventude, e cinquenta anos é juventude para a velhice.
Victor Hugo

Há duas épocas da vida em que a felicidade está numa caixa de bombons: a infância e a velhice.
Carlos Drummond de Andrade

Os anos que vão gradualmente declinando estão entre os mais doces da vida de um homem.
Sêneca

O segredo de uma velhice agradável consiste apenas na assinatura de um honroso pacto com a solidão.
Gabriel García Márquez

O homem começa a morrer na idade em que perde o entusiasmo.
Honoré de Balzac

A velhice é um estado de serenidade, não de derrota.
Lao Tsé

Envelhecer é conservar a curiosidade, não a ingenuidade.
Fernando Pessoa

A velhice é apenas outra forma de viver com a própria memória. *Virginia Woolf*

O segredo da vida não é ganhar muitos anos, mas ter muitos anos de vida.

Mário Quintana

O segredo da velhice é não parecer velho.
Machado de Assis

A velhice é uma biblioteca de histórias que não cabem na memória de nenhum jovem.
Clarice Lispector

Uma criança perguntou a uma senhora idosa se ela jovem ou velha.
– Meu querido – ela respondeu –, faz muito, muito tempo, que sou jovem.
P. S.: I Love You

Todo homem tem o direito de ser avaliado por seus melhores momentos.
Ralph Waldo Emerson

Alvorece-nos a vida como um dia límpido de primavera sobre a natureza

matizada de flores. Depois, pouco a pouco, começam a esboçar-se, como flocos de nuvens, pequenos desgostos, contrariedades, emulações, casos tristes de família, deslealdades de amigos, e tudo isto vai aumentando, carregando a cor pardacenta em nódoas pelo céu azul, até que mais tarde, ao cabo da jornada, quando o sol da vida se esvai no poente, já todo o firmamento se enovela em negrumes de tempestade, semelhantes a um campo de batalha envolto na fumarada dos canhões. Felizes aqueles que nessa hora veem cintilar, dentro de si, a estrela providencial da fé religiosa.
Alberto Bramão

Ouvi certa vez, de uma pessoa de oitenta anos: "A velhice não é o fim da vida, muito menos da atividade. É o começo de uma nova etapa, uma etapa que pode servir de orientação e de

apoio aos outros que vêm atrás, aos que precisam de alguém que lhes estenda a mão."
Se viver é uma arte, saber envelhecer é o apogeu dessa arte.
Suzana Iserhard

Estou convencido de que aquele que começou boa obra em vocês, vai completá-la até o dia de Cristo Jesus.
Bíblia: Filipenses 1:6 NVI

Ninguém deve viver no passado, como se não houvesse futuro; como se já tivesse vivido o suficiente. Mantenha-se jovem. Muitos homens falam em renascer. Todo homem deveria renascer no primeiro dia de janeiro. Comece com uma página em branco. Aperte mais um furo na fivela, se necessário, ou afrouxe um, conforme as circunstâncias; mas, no primeiro de janeiro, que cada homem se cinja novamente, com o rosto

voltado para a frente, e se interesse pelas coisas que são e pelas que serão, e não pelas coisas que foram e já passaram.
Henry Ward Beecher

A idade não é uma questão de cronologia, mas de disposição. Ninguém é velho porque viveu um certo número de anos. As pessoas envelhecem apenas por abandonarem seus ideais.
Henry Ward Beecher

Quem possui a faculdade de ver a beleza, não envelhece.
Franz Kafka

Se a juventude soubesse, se a velhice pudesse.
Henri Estienne

Saber envelhecer é a obra-prima da sabedoria e um dos capítulos

mais difíceis na grande arte de viver.
Hermann Melville

Ninguém é tão velho que não espere que depois de um dia não
venha outro.
Sêneca

Sou velho demais para censurar, mas suficientemente jovem para agir.
Johann Wolfgang von Goethe

Saber envelhecer é a grande sabedoria da vida.
Henri-Frédéric Amiel

Envelhecer ainda é a única maneira que se descobriu de viver
muito tempo.
Charles Augustin Saint-Beuve

É verdadeiramente velho o homem que para de aprender, quer

tenha vinte ou oitenta anos.
Henry Ford

A velhice chega quando se começa a dizer: “Nunca me senti tão
jovem”.
Jules Renard

Viver muito tempo significa sobreviver a muitos entes amados,
odiados, indiferentes.
Johann Wolfgang von Goethe

A velhice faz-nos mais rugas no espírito do que na cara.
Michel de Montaigne

Ao envelhecermos, tornamo-nos mais loucos e mais sagazes.
La Rochefoucauld

Envelhecer é quando tratamos por tu a todos e todos nos tratam por vós.

Marcel Pagnol

Os velhos são duas vezes crianças.
Aristófanes

Os anos aproximam-se silenciosamente.
Ovídio

Conservar a esperança equivale a não envelhecer. A velhice é mais do que cabelos brancos e rugas. É o sentimento de que é tarde demais, de que o palco já pertence a outra geração. O verdadeiro mal da velhice não é o enfraquecimento do corpo, é a indiferença da alma.
André Maurois

Só damos pelo envelhecimento dos outros.
André Malraux

A velhice é uma tirania que proíbe, sob pena de morte, todos os prazeres da juventude.
La Rochefoucauld

Poucas pessoas sabem envelhecer.
La Rochefoucauld

Quando se é velho, é preciso ser mais ativo do que quando jovem.
Johann Wolfgang von Goethe

Sentir como uma perda irreparável o acabar de cada dia.
Provavelmente, é isto a velhice.
José Saramago

A mocidade é um erro, a idade madura uma luta, a velhice um
lamento.
Benjamim Franklin

Quanto mais envelheço, mais desconfio da velha máxima de que a idade traz a sabedoria.
H. L. Mencken

Um homem é realmente velho quando só pensa nisso.
Millôr Fernandes

Ninguém ama tanto a vida como o homem que está a envelhecer.
Sófocles

Envelheço aprendendo sempre muitas coisas.
Sólon

Saber envelhecer é fácil: já não se tem a dificuldade da escolha.
Maurice Chapelan

Toda a gente desejaria viver muito tempo, mas ninguém quereria ser velho.
Jonathan Swift

Uma cabeça coberta de cabelos brancos é uma coroa de glória.
Talmude

Para o ignorante, a velhice é como o inverno; para o sábio, é
tempo de colheita.
Ditado chassídico

Quatro coisas fazem com que um homem envelheça antes do
tempo: o medo, a ira, os filhos e uma mulher de caráter ruim.
Midrash

Aprender dos jovens é como comer fruta verde e beber vinho

novo; aprender dos idosos é como comer fruta madura e tomar
vinho envelhecido.
Talmude

A sabedoria não vem imediatamente com a velhice. Nada vem
exceto as rugas. É verdade que alguns vinhos melhoram com o
tempo. Porém, somente se as uvas já eram boas desde o princípio.
Abigail Van Buren

A idade é apenas um número, uma cifra para os registros. Um
homem não pode aposentar a sua experiência. Ele tem que usá-la. A experiência consegue mais, em menos tempo e com menos esforço.
Hermann Cohen

Nunca serei um velho. Para mim, um velho é alguém que tem

quinze anos a mais do que eu.
Bernard Baruch

A velhice e a doença revelam as características essenciais de
um homem.
Felix Frankfurter

A juventude é um presente da natureza, mas a velhice é uma
obra de arte.
Garson Kanin

A idade não depende dos anos, mas sim do temperamento e da saúde: umas pessoas já nascem velhas, outras jamais envelhecem.
Tryon Edwards

A juventude é um disparate, a idade adulta uma batalha, a velhice uma saudade.
Disraeli

Na juventude os dias são curtos e os anos são longos; na velhice os anos são curtos e os dias longos.
Ivan Panin

O jovem que não chora é um selvagem e o velho que não ri é um insensato.
George Santayana

O homem não é velho enquanto está buscando alguma coisa.
Jean Rostand

É um grande erro louvar a sabedoria dos velhos: não é mais sábios que eles se tomam, é mais prudentes.
Ernest Hemingway

Sempre é tempo para os velhos aprenderem.
Ésquilo

Grande parte dos homens, quando chegam a certa idade, temem e detestam a velhice; é por isso que a maioria envelhece mal e morre antes do tempo.
Papini

Já que têm de ser gravadas rugas na nossa testa, não deixemos que elas se gravem em nosso coração: o espírito não deve envelhecer.
James A. Garfield

Um homem não está velho até que comece a lastimar em vez de
sonhar.
John Bariymore

Envelhecer não é tão catastrófico se considerarmos a alternativa.
Maurice Chevalier

Estou ainda trabalhando, com a mão no arado e a face encarando o futuro. As

sombras da tarde estendem-se à minha volta, mas trago a manhã no coração. Aqueci ambas as mãos ao fogo da vida, e meu testemunho é este: o castelo do encantamento está ainda diante de mim, e diariamente pego uns vislumbres de suas ameias e torres. O melhor da vida está à minha frente, oculto à vista atrás das distantes colinas do tempo.
Citação atribuída a um juiz canadense quando celebrava seu 81° aniversário

A beleza de um homem jovem resulta da harmonia natural dos
traços de seu rosto. Aquela, tão rara, de um velho manifesta o estado de sua alma.
Antoine de Saint-Exupéry

Quando vires um homem idoso amável, moderado, calmo, contente e bem hu-

morado, fica certo de que, em sua juventude, ele foi justo, generoso e perdoador. No seu fim, não lamenta o passado, nem teme o futuro: é como o entardecer de um belo dia.
Sabedoria árabe

É fato bem estranho que a coisa que todos desejam e esperam –
a idade avançada – seja a coisa para a qual ninguém se prepara. *John Dewey*

Se o tempo envelhecer o seu corpo, mas não envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz.
Augusto Cury

Chegar à velhice é alcançar o ponto mais humano da jornada: aquele em que o tempo já não é ameaça, mas mestre.
José M. Rosa

Cada idade tem a sua beleza e essa beleza deve sempre ser uma liberdade.
Robert Brasillach

Envelhecer é passar da paixão para a compaixão.
Albert Camus

Ao envelhecer, parei de escutar o que as pessoas dizem. Agora só presto atenção ao que elas fazem.
Andrew Carnegie

Qualquer idiota consegue ser jovem. (...) É preciso muito talento pra envelhecer.
Millôr Fernandes

Que importam os anos? O que importa mesmo é comprovar que, afinal de contas, a melhor idade da vida é estar vivo.
Quino

O melhor desejo que um jovem pode ter, e não sabe, é envelhecer.
Augusto Branco

Levantem-se na presença dos idosos, honrem os anciãos, temam o seu Deus. Eu sou o Senhor.
Bíblia: Levítico 19:32

Os velhos não devem nem se apegar desesperadamente nem renunciar sem razão ao pouco de vida que lhes resta.
Cícero

Eu vou envelhecer, mas nunca perderei o gosto pela vida, porque a última curva da estrada será a melhor.
Henry Van Dyke

Apesar de meus 80 anos, nunca sinto a tentação de olhar para trás e lamentar as épocas passadas de minha vida. É

agora a época mais bela da minha vida. Na presciência das coisas maiores que me resta realizar e na certeza do sucesso a vir, tenho os olhos sempre fitos no futuro. Apesar da minha idade avançada, sinto-me fundamentalmente jovem, pois a minha atitude psíquica é a da juventude.
Robert G. Jackson

ORAÇÃO DO IDOSO
Bem-aventurados aqueles que compreendem meus passos vacilantes e minhas mãos trêmulas.
Bem-aventurados os que levam em conta que meus ouvidos captam palavras com dificuldade, por isso procuram falar mais alto e pausadamente.
Bem-aventurados os que percebem que meus olhos já estão nublados e minhas reações são mais lentas.
Bem-aventurados os que desviam o olhar, simulando não ter visto o café

que por vezes foi derramado sobre a mesa.
Bem-aventurados os que nunca dizem: "Você já contou isso tantas vezes".
Bem-aventurados os que sabem dirigir a conversa e as recordações às coisas dos tempos passados.
Bem-aventurados os que me ajudam a atravessar a rua e não lamentam o tempo que dedicaram.
Bem-aventurados os que compreendem quanto me custa encontrar forças para carregar a cruz.
Bem-aventurados os que amenizam os meus últimos anos sobre a terra.
Bem-aventurados todos aqueles que me dedicam afeto e carinho, fazendo-me assim pensar em Deus.
Quando entrar na Eternidade, lembrar-me-ei deles, junto ao Senhor.
Amém!
Anônimo. Traduzido por Charles William Rule

A vida do homem é tecida no tear do tempo, conforme um padrão que ele não vê, mas que Deus vê, e seu coração está na lançadeira. De um lado do tear, está a tristeza; do outro, a alegria. E a lançadeira, impelida alternativamente para cada lado, voa para a frente e para trás, carregando a linha, que é branca ou preta conforme exige o modelo. No fim, quando Deus tirar o tecido terminado, e todas as suas cores alternadas forem vistas no seu conjunto, ver-se-á que as cores escuras são tão necessárias à beleza do pano quanto as cores brilhantes.
Henry Ward Beecher

A velhice é um estado de repouso e de liberdade no que respeita aos sentidos. Quando a violência das paixões se re-

laxa e o seu ardor arrefece, ficamos libertos de uma multidão de furiosos tiranos.
Platão

A velhice pode ser o nosso tempo de ventura. O animal está morto, ou quase morto. Restam o homem e a alma.
Jorge Luís Borges

Digam os poetas, os oradores e os sábios o que quiserem, a velhice não deixa de ser a velhice.
Sinclair Lewis

O conhecimento torna a alma jovem e diminui a amargura da velhice. Colhe, pois, a sabedoria. Armazena suavidade para o amanhã.
Leonardo da Vinci

Quando mais envelhecemos, mais precisamos ter que fazer. Mais vale morrer

do que arrastarmos na ociosidade uma velhice insípida: trabalhar é viver.
Voltaire

Todos desejamos atingir a velhice, mas negamos tê-la atingido.
Francisco de Quevedo

É preciso ficar velho na hora certa, para permanecer velho muito tempo.
Catão

Mesmo na velhice darão fruto, permanecerão viçosos e verdejantes.
Bíblia: Salmo 92:14 NVI

Nos olhos de um jovem arde a chama. Nos do velho brilha a luz.
Victor Hugo

O tempo é um ponto de vista. Velho é quem é um dia mais velho que a gente...
Mário Quintana

Se queres vencer na vida, consulta três velhos.
Provérbio Chinês

No fundo, uma sociedade deve ser julgada pela forma como trata as crianças, os idosos e os deficientes de todo tipo.
Hubert Humphrey

Teme a velhice, porque ela nunca vem só.
Platão

Suportar o peso da idade é a última prova de juventude.
Carlos Drummond de Andrade

Não se sabe onde começa a velhice
nem onde acaba a mocidade.
Carlos Drummond de Andrade

Velhice: momento supremo. Estava alheia à estratégia geral do mundo e a sua própria era parca. Perdera os objetivos de maior alcance. Ela já era o futuro.
Clarice Lispector

O áster não desperdiçou a primavera e o verão por não ter florescido. Ele esteve o tempo todo se preparando para o que viria a seguir, e no outono é a glória do campo, e somente a geada o derruba. Assim, há muitas pessoas que precisam viver quarenta ou cinquenta anos, e a seiva bruta de suas disposições naturais precisa ser transformada e adoçada antes que chegue o tempo do florescimento; mas suas vidas não foram desperdiçadas.
Henry Ward Beecher

Eu nunca me tinha apercebido de que quanto mais idade temos mais coisas

há para fazer. A ideia de uma velhice calma e pacífica parece ser tanto um mito como a juventude feliz.
Sigmund Freud

Cabelos grisalhos não envelhecem um homem cujo coração não tem idade.
Alfred de Musset

Aí reside a velha canção e a velha tristeza: o conhecimento só aumenta quando o ânimo e a força se esvaem. A juventude pode, e a velhice sabe; somente ao custo da vida se adquire a arte de viver com sabedoria.
Emmanuel von Geibel

Quando eu parar de me indignar, terei começado minha velhice.
André Gide

A velhice não nos faz voltar à infância, como se costuma dizer; ela simplesmente nos encontra transformados em crianças de verdade.
Johann Wolfgang von Goethe

A mesma velhice é uma recompensa para alguns e um fardo para outros; fortalece alguns e a outros atormenta.
Baltasar Gracián

A juventude é o tempo feito para o amor, e a velhice é a estação da virtude.
George Lansdowne (Lord Granville)

Digam o que quiserem, deixem as vozes contraditórias murmurarem o que quiserem, filosofar é o maior prazer da vida, e a velhice é a melhor época para o exercício dessa faculdade impassível.
Enrique Rodríguez Larreta

Nos homens, assim como nas mulheres, a velhice representa uma espécie de declínio nas águas da vida. Dependendo do indivíduo, um fundo de rocha, areia ou lama se revela dentro deles.
Henri de Régnier

A juventude encara a vida como se fosse ouro puríssimo; a velhice se lembra da liga metálica.
Edward Carpenter

Ninguém pode levar suas riquezas supérfluas para a próxima vida; com elas, não é possível evitar a morte, a doença ou a triste velhice.
Terêncio

Os velhos permanecem jovens porque esperam em Deus.
Anselm Grün

Não adianta prolongar e facilitar a vida das pessoas idosas só através de remédios. Temos de redescobrir o valor e o sentido da velhice. Então os idosos vão ser uma benção para nossa sociedade.
Anselm Grün

A pessoa envelhece independentemente de sua vontade, mas se o seu envelhecimento vai ser proveitoso, depende dela.
Anselm Grün

A pessoa idosa não precisa produzir mais nada, não precisa conseguir reconhecimento pela sua produtividade. Ela está simplesmente aí.
Anselm Grün

A arte de envelhecer não é bem-sucedida por si mesma, temos que aceitar

que o sabor daquilo que até agora cantamos, falamos e fizemos vai se perdendo.
Anselm Grün

Na velhice não podemos descansar sobre o que fizemos.
Anselm Grün

Envelhecer é algo magnífico quando não se desaprendeu o que significa começar.
Martin Buber

A pessoa idosa jamais será feliz se não conseguir reconciliar-se com sua história.
Anselm Grün

O passado possui sobre mim tanto poder quanto eu lhe der.
Anselm Grün

A passagem do tempo deve ser uma conquista e não uma perda.
Lya Luft

A vida mede-se pela intensidade, não pelo movimento do relógio.
George MacDonald

Desde que uma mulher tenha brilho nos olhos, nenhum homem irá reparar se ela tem rugas em volta deles.
Dolores Del Rio

Nenhum homem sábio jamais desejou ser mais jovem.
Jonathan Swift

No nosso íntimo, sempre temos a mesma idade.
Gertrude Stein

Se você for dolorosamente temeroso em relação à idade, ela se mostrará

mais. A vida não acaba aos trinta. Idade é só um número.
Jeanne Moreau

Ser velho é quem se ilude que idade é juventude. Ser jovem é saber envelhecer.
Juca Chaves

Não retoques minhas rugas, eu suplico, porque precisei de muito tempo para ganhá-las.
Ana Magnani

Quando ficaremos velhos? Pergunta mal feita, que não tem resposta. Envelhecemos, quando cessamos de progredir. Cada um que se interrogue!
Cardeal Saliège

O que envelhece é o egoísmo, a inutilidade deliberada, o tédio. É o vazio da vida. Enquanto cremos em alguma

coisa, esperamos e amamos, e enquanto temos os olhos cravados nas estrelas, não envelhecemos.
P. Ferrand

A idade, como o vinho, não nos oferece outra alternativa: azedar ou apurar, ser apreciado ou ser rejeitado.
A. Bourçois-Macé

Envelhecer, confessá-lo a si mesmo e dizê-lo em voz alta, não para ouvir o protesto dos amigos, mas para adaptar os seus próprios gostos e renunciar àquilo que na véspera ainda se julgava válido. Tornar-se bom, afável, amar os jovens como se amaram as flores, como se amou a esperança.
François Fabie

A velhice não é um acidente, mas um estágio final e normal. É preciso envelhecer na lucidez e na paz, saber dizer

“sim” à morte, como se diz “sim” à vida.
R. Carrères

A idade de ouro do ser humano não se encontra aquém de nós, mas à frente.
Saint Simon

Eu vos suplico, guardai o coração sempre alerta. Contra ventos e marés, conservai o entusiasmo da juventude. Continuai a saber vos deslumbrar. Guardai a alegria dos vinte anos, e então pouco importa ter vinte ou oitenta anos.
Maurice Chevalier (no dia em que completou oitenta anos)

O segredo de uma juventude permanente é suscitar, favorecer em nós, em torno de nós, tudo aquilo que desabrocha, tudo aquilo que é acolhimento,

bondade, abertura aos outros, capacidade de admirar, alegria de viver...
Chantecler

O segredo para ser e permanecer sempre jovem, mesmo quando o peso dos anos castiga o corpo, o segredo da eterna juventude da alma é ter uma causa a que dedicar a vida.
Hélder Câmara

Na subida para Deus, jamais envelhecemos, crescemos sempre, rejuvenescemos continuamente.
Cardeal Marty

A juventude não se adquire com a vida; ela se conquista. Podemos, aos quarenta anos, ser mais jovens que aos vinte.
Joseph Verhoeven

Na velhice, a única coisa que pode nos rejuvenescer é a generosidade, tanto material quanto espiritual, a do bolso e a do coração.
Jacinto Benavente

O sábio se precaverá de três coisas: durante a juventude, quando seu sangue é turbulento, se precaverá da luxúria; na idade adulta, quando seu sangue atinge o auge de sua força, se precaverá de brigas com o próximo; na velhice, quando seu sangue enfraquece, se precaverá da paixão pelo lucro.
Confúcio

Poucas crenças, de fato, são mais frutíferas ou mais nobres do que a crença de que nunca se é velho demais para recomeçar a vida e se livrar do velho eu que nos escraviza. Porque o velho eu está mais fora do que dentro de nós; o velho eu é nutrido e sustentado pela

sociedade que nos cerca e se impõe a nós.
Miguel de Unamuno

Um homem sem um país é um exilado no mundo; um homem sem Deus é um órfão na eternidade.
Henry Van Dyke

Aquele que só cuida da vida presente e nenhuma providência toma em relação à eternidade é sábio no momento, mas néscio para todo o sempre.
Tillotson

Envelhecer não é uma doença; não suportar a velhice é.
Johann Wolfgang von Goethe

Quando envelhecemos, tudo se vai, mas Deus vem.
René Bazin

Quando você começar a sentir-se demasiado idoso para fazer um trabalho, procure executá-lo imediatamente.
Margaret Deland

Ser jovem é permanecer disponível aos acontecimentos e aos homens, jamais envelhecer, jamais aceitar o fato consumado.
Emmanuel Mounier

Cada óbito, cada cortejo fúnebre, cada túmulo clama ao homem a deixar os cuidados fúteis deste mundo e meditar sobre a eternidade, a preparar-se para encontrar com Deus.
Paul Washer

Entrego o meu passado às misericórdias de Deus, o meu presente ao Seu amor e o meu futuro à Sua providência.
Santo Agostinho

Os últimos dez anos de vida são os melhores, porque estamos mais livres das ilusões e mais cheios de experiência.
B. Jowett

Agora que estou velho, de cabelos brancos, não me abandones, ó Deus, para que eu possa falar da tua força aos nossos filhos, e do teu poder às futuras gerações.
Bíblia: Salmo 71:18 NVI

A velhice é um dos mais altos e nobres atributos da glória. Aquela é o complemento desta. Uma ancianidade gloriosa é o mais belo prêmio da vida.
Humberto de Campos

A velhice muda de sentido, conforme seja vista como o caminho do declínio para a morte ou do progresso para a felicidade eterna.
Marc-François Lacan

Nada melhor para fazer com que você tenha noção de sua fragilidade no universo do que a morte repentina de alguém da sua idade, que estava aqui há um minuto, mas agora não está mais.
Cynthia Hand

O processo de envelhecer é, muitas vezes, considerado como uma lenta e triste descida para a sepultura. Acho que sou um felizardo por ter conhecido, durante toda a vida, homens e mulheres dinâmicos, que viveram até uma ancianidade vigorosa e cuja despedida desta vida pareceu não uma derrota, mas urna celebração. Meus pais, os pais de minha mulher e muitos de nossos ancestrais viveram bem mais do que os tradicionais 70 anos. E, frequentemente, impressionei-me com pessoas que demonstravam incomum

energia e boa saúde nas casas dos setenta, oitenta e noventa anos.

Uma dessas pessoas foi William H. Danforth, presidente da *Ralston Purina Company*, que, criança doentia, topou o desafio de seu professor, de tornar-se o garoto mais sadio da classe. Ele não só conseguiu isso, mas inspirou milhares de outras pessoas a serem o melhor que podiam ser, física e espiritualmente, com seu livro *I Dare You*. Em sua velhice, Danforth era um exemplo espantoso de energia incansável. O mesmo acontecia com o artista de teatro de variedades Mort Cheshire, que ainda fazia suas "graças" aos 102 anos de idade.

Há quase 40 anos, escrevi no livro *O Poder do Pensamento Positivo*: "Quanto mais vivo, mais me convenço de que nem a idade nem as circunstâncias têm que nos privar de energia e vitalidade." Ainda acho que isso é verdade. Embora

tenha me aposentado de minha igreja, ocupo minhas horas de trabalho com a revista *Guideposts*, a Fundação para a Vida Cristã, palestras e preparação de livros e artigos. Vou dormir tão cedo quanto possível à noite, durmo geralmente feito uma pedra e acordo cedo. Esforço-me para me alimentar com sensatez, faço exercícios regulares e evito maus hábitos de todos os tipos.
Mentalmente, repudio a decadência física, mental ou espiritual ou qualquer tipo de incapacidade. Confio no Deus vivo. E recomendo as mesmas coisas a todos os que desejam uma vida longa e sadia.
Norman Vincent Peale

A velhice é o sábado de aleluia da vida, véspera da ressurreição gloriosa, manhã radiante que sucede a todas as fraquezas da Terra e a todos os suplícios da cruz.

Swetchine

Quanto à velhice, aceita-a, e ama-a! Ela é abundante em prazeres, se souberes usá-la. Os anos que vão gradualmente declinando – não digo rapidamente – estão entre os mais doces da vida de um homem, e sustento que, mesmo quando tenhas alcançado o limite extremo, ainda reservam prazeres.
Sêneca

Já fui jovem e agora sou velho, mas nunca vi o justo desamparado nem seus filhos mendigando o pão.
Bíblia: Salmo 37:25

O ancião já foi jovem, o jovem não sabe se chegará a ancião. Um bem realizado é melhor do que um bem futuro e duvidoso.
Demócrito de Abdera

O que vive em estudos e trabalhos não tem tempo para sentir quando chega a velhice.
Cícero

Serás jovem enquanto acolheres tudo o que é belo, bom e grande. Enquanto acolheres as mensagens da natureza, do homem e de Deus, acima de tudo.
Thomas Merton

A velhice confessada é menos velha.
Mme. Lambert

Envelhecer é a condição de viver; manter-se novo é a condição de amar.
J. Soulary

O grande sustentáculo da velhice é um constante hábito da virtude.
Cícero

A velhice dá dimensões líricas às coisas vulgares.
Diógenes Cunha Lima

Envelheço com as tempestades – encaminhando-se sem ressentimento para as cores alvas da bonança.
Lúcio Cardoso

Ao envelhecermos, sorrimos da vida e de todo o seu conteúdo.
Ítalo Svevo

Noutro dia me perguntavam: "O que você está fazendo?" – Divirto-me envelhecendo, respondi. É uma ocupação de todos os momentos.
P. Léautaud

Nosso amor pela pessoa velha não deve ser uma opressão, uma tirania a inventar cuidados chocantes, temores que

machucam. Façam o que bem entendam, cometam imprudências, desobedeçam conselhos. Libertemos os velhos de nossa fatigante bondade.
Paulo Mendes Campos

Deus entregou aos velhos um grande benefício em lugar da memória: a prudência obtida pelo uso das coisas e um juízo mais agudo e eficaz.
Juan Luis Vives

Não é quanto és velho que importa; importa é *como* és velho.
Marie Dressler

A velhice pode ser o tempo da verdade, quando o ser humano já não se esconde atrás de ilusões.
Simone de Beauvoir

Dois terços ou mais de todos os grandes feitos – as maiores vitórias militares,

os melhores livros, as melhores pinturas e esculturas – foram realizados por homens de mais de 60 anos.
Albert Edward Wiggam

Quando muito idoso, o grande pintor italiano Tintoretto terminou um quadro, largou o pincel e disse: “Acho que estou começando a aprender algo sobre a arte de pintar.”
Mansour Chalitta

A velhice é respeitável quando se defende por si mesma, conserva seus direitos, não se submete a ninguém e mantém sua autoridade sobre os seus.
Cícero

Envelhecer é tornar-se mais simples e mais essencial.
Johann Wolfgang von Goethe

A velhice nos ensina mais do que a juventude jamais pôde.
Michel de Montaigne

Passamos por três idades: A juventude, a maturidade e "Mas você está ótimo!".
Cardeal Spellman

Com os anos, chega a sabedoria; com a sabedoria, a serenidade.
William Shakespeare

O que vem depois?

Ao final de um curso, um velho professor perguntou a um de seus alunos:

– O seu curso está terminando, não é verdade?

– Sim, professor – respondeu o jovem – amanhã vou receber o meu diploma.

– O que você vai fazer agora?

– Bem, vou fazer pós-graduação, mestrado, e por fim tentar um doutorado. Depois penso em casar, juntar fortuna. Serei o melhor naquilo que faço e o meu nome será sinônimo de sucesso.

– E depois?

– Depois, mais tarde, vou me aposentar, ter uma vida mansa... Vou aproveitar para conhecer o mundo.

– E depois de tudo isso?

– Professor, creio que chegará o dia em que vou morrer...

– E depois?

– Depois...

Quando chegou neste ponto, o jovem e promissor aluno não soube mais o que responder.

Esta pequena história fala sobre o tamanho da vida. Ao mesmo tempo em que dá conta da brevidade e até da futilidade de muitos de nossos planos de vida, provoca o leitor a refletir sobre o que vai além. Sobre o "e depois?". Tentando evitar tais pensamentos, ou a eles se entregando pacificamente, toda pessoa, notadamente quando alcança a terceira idade, acaba refletindo sobre isso, sobre a brevidade da vida e o além da morte. Como disse Henri-Frédéric Amiel: "A velhice é o momento em que a alma se torna mais visível."

Sobre ambas as questões, a transitoriedade da vida humana e seu caráter e destino eternos, a Bíblia afirma:

Hebreus 9:27: "*Ao homem está ordenado morrer uma só vez, vindo depois disso o juízo.*"

Tiago 4:14: "*Vocês nem sabem o que acontecerá amanhã! Que é a sua vida? Vocês são como a neblina que aparece por um pouco de tempo e depois se dissipa.*"

Marcos 8:36: "*Pois, que adianta ao homem ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma?*"

Se temos uma alma, e ela é eterna, que implicações isso tem sobre nossa vida aqui e agora?

Nosso tempo finda. Mas, e quanto à eternidade?

Neste momento você está vivo, respira, se move. Ainda trabalha profissionalmente, ou possivelmente está aposentado. Você pode estar vivendo com conforto ou em meio à miséria. O sol nasce e se põe; em algum lugar, uma criança está nascendo; mas também em algum lugar, alguém está sempre morrendo.

Toda a vida é apenas um tipo de ACORDO TEMPORÁRIO.

MAS... Para onde você irá depois da morte?

Se você é religioso, ou simplesmente não acredita em nenhuma religião, não importa; você ainda precisa resolver isso.

Pergunta importante, porque, após uma breve vida terrena, o homem vai para o seu destino eterno (Eclesiastes

12:5): *"Quando temerem o que é alto, e houver espantos no caminho, e florescer a amendoeira, e o gafanhoto for um peso, e perecer o apetite; porque o homem se vai à sua casa eterna"* (...).

MAS ONDE?

O cemitério onde você será enterrado não pode sepultar sua alma. Embora seu corpo seja cremado na pira funerária, isso não pode consumir sua alma. Mesmo que você perecesse nas profundezas do mar, sua alma não se afogaria.

SUA ALMA JAMAIS MORRERÁ!

O DEUS DO CÉU E DA TERRA DISSE: "TODAS AS ALMAS SÃO MINHAS."

Em algum lugar no além, sua alma — o seu verdadeiro eu — encontrará as consequências das ações realizadas enquanto seu corpo ainda estava vivo

(nesta vida), sejam elas boas ou más. Reveja o que diz a Bíblia, em Hebreus 9:27: *"Aos homens está ordenado morrerem uma vez, vindo depois disso o juízo"*.

Você pode adorar sinceramente.

Você pode se arrepender de seus atos ruins.

Você pode até mesmo devolver o que foi roubado, ou reparar seus atos de injustiça.

Certamente, tudo isso é necessário.

Mas você não pode expiar seus próprios pecados.

O Deus dos céus, o justo juiz de toda a terra, conhece os seus pecados e a sua vida — nada lhe é oculto. Você, com seus pecados, jamais poderá entrar na bem-aventurança e na glória do mundo vindouro.

Mas esse mesmo Deus celestial é um Deus de amor. Ele providenciou um caminho para a redenção da sua

vida e da sua alma. Você não precisa ser lançado na condenação eterna e no fogo do inferno, a eterna separação de Deus. Deus enviou Jesus a este mundo para salvar a sua alma. Jesus tomou sobre si os seus pecados quando sofreu e morreu na cruz do Calvário. Deus deu o melhor que o céu tinha como sacrifício pelos seus pecados. *"Mas ele foi ferido por causa das nossas transgressões, e moído por causa das nossas iniquidades; o castigo que nos traz a paz estava sobre ele, e pelas suas pisaduras fomos sarados"* (Isaías 53:5). Essas palavras foram profetizadas sobre Jesus muitos anos antes de Ele vir à Terra.

Como conquistar essa paz e segurança para o *agora* e para a *eternidade*, que só Jesus Cristo, como ponte que nos religa a Deus, oferece?

Ele já pagou o preço dessas conquistas por você. A salvação que Ele

oferece não depende de obras, mas de fé nele e no sacrifício vicário (substitutivo) que Ele realizou. A você cabe acreditar que Jesus te ama. Você deve orar e confessar seus pecados a Ele. É preciso se arrepender de seus erros, e crer em Jesus, o Filho do Deus Vivo, como Senhor e Salvador de sua vida. Com uma entrega total a Ele, Ele trará paz à sua alma e lhe dará uma vida gloriosa após a morte. Somente então você poderá ter certeza de um lar eterno de grande alegria e conforto para a sua alma.

Certo autor com razão afirmou: "A mensagem cristã é uma gloriosa mensagem de perdão. Ela revela uma libertação, ou livramento, que vem por meio de um perdão legal: Deus suspende, ou 'manda embora', por toda a eternidade, a justa pena do pecado em favor do pecador arrependido. O castigo devido à humanidade

foi pago por Jesus (Romanos 5:6-10, Efésios 2:13). A extensão desse perdão é total e eterna: alcança o passado, o presente e o futuro de cada pessoa. O que poderia ser melhor do que isso?

Assim, o perdão dos pecados está no cerne da mensagem cristã. Não há outra mensagem como essa em nenhum lugar do mundo. Nenhuma outra religião promete perdão total, seja nesta vida, seja na próxima. Nenhuma outra religião resolve completamente o problema espiritual do homem, nem sequer afirma com confiança: 'Agora, pois, já nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus' (Romanos 8:1)."

Mas, oh! O abismo da perdição e o fogo eterno aguardam aqueles que, nesta vida, rejeitam o amor redentor de Jesus. Não haverá conversão nem salvação após a morte. *"Então dirá*

também aos que estiverem à sua esquerda: Apartai-vos de mim, malditos, para o fogo eterno, preparado para o diabo e seus anjos" (Mateus 25:41). *"E lançai o servo inútil nas trevas exteriores; ali haverá choro e ranger de dentes"* (Mateus 25:30).

Deus, na Bíblia Sagrada, adverte sobre o iminente julgamento final de toda a Terra. Nessas Sagradas Escrituras, está profetizado que, antes desse notável Dia do Juízo, haverá sinais claros e evidentes.

Antes de sua vinda, haverá guerras e rumores de guerras, angústia e perplexidade entre as nações. As nações estarão lutando entre si e parecerão não encontrar maneira de resolver suas diferenças de interesses e opiniões.

Haverá terremotos e pestes em vários lugares. A Bíblia nos diz que os homens maus se tornarão cada vez

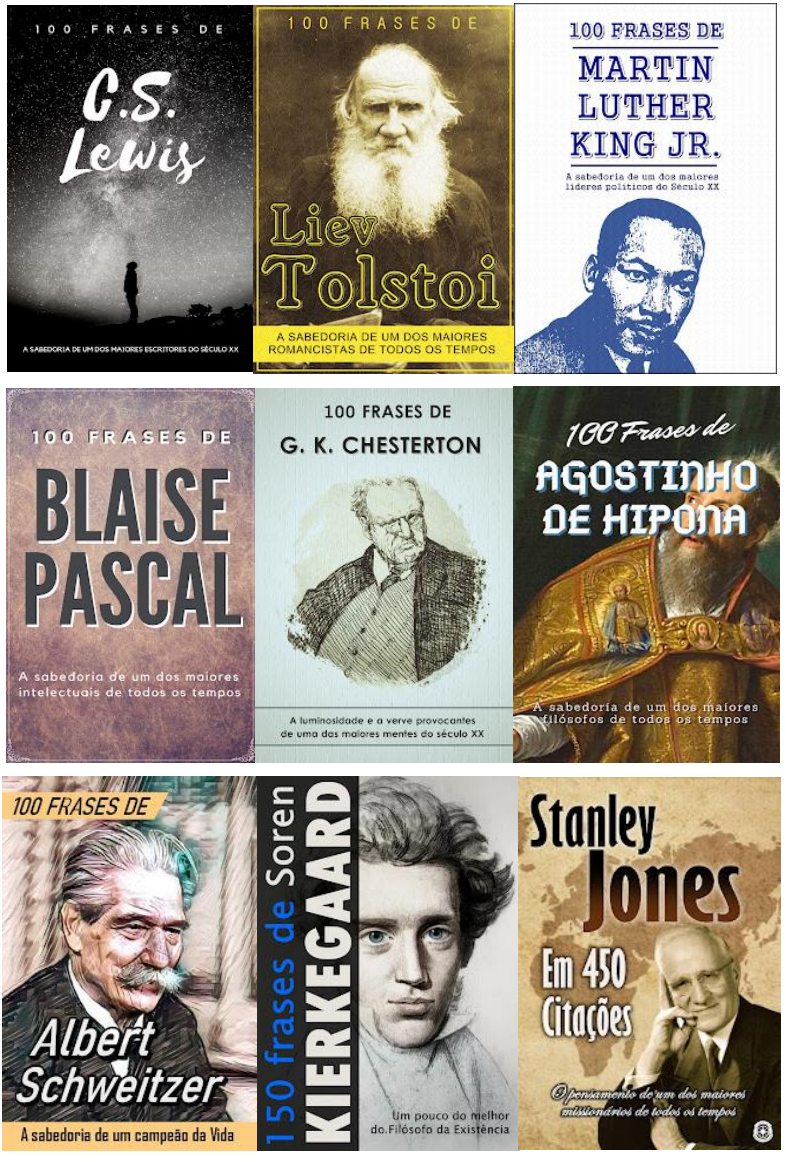
piores. Ao mesmo tempo, as pessoas não darão ouvidos ao aviso, mas amarão mais os prazeres do que a Deus. Não estamos testemunhando o cumprimento dessas profecias em nossos dias? Veja Mateus 24:6-7,12 e 2 Timóteo 3:4.

Lembremo-nos de que nosso justo e grande Juiz não será influenciado por nossa riqueza ou pobreza, fama ou desgraça, idade, cor, raça, casta ou credo. Um dia compareceremos perante nosso grande Criador e Senhor para sermos julgados segundo as nossas obras. Leia Mateus 25:32-33.

Na eternidade sem fim que se avizinha, não haverá relógio, nem calendário anual, e os séculos não serão contados. A fumaça do tormento do pecador e do ímpio ascenderá para sempre e sempre — enquanto, ao mesmo tempo, as alegrias, os cânticos, a bem-aventurança e o consolo

dos redimidos serão *infinitos* no céu. Faça a sua escolha agora! Em breve poderá ser tarde demais. "*Eis agora o dia da salvação*" (2 Coríntios 6:2, Mateus 11:28-30).

"*Porque eu bem sei os pensamentos que tenho a vosso respeito, diz o Senhor; pensamentos de paz, e não de mal, para vos dar o fim que esperais. Então me invocareis, e ireis, e orareis a mim, e eu vos ouvirei. E buscar-me-eis, e me achareis, quando me buscardes com todo o vosso coração*" (Jeremias 29:11-13).

https://gtbs.org/tracts/after-death/

Outros e-books GRATUITOS, reunindo frases de grandes autores. Para baixar, clique sobre as capas.